

へるす・りさーち No.39

名古屋市衛生研究所

コロナ禍における熱中症に注意！

名古屋市にある某大学では経済学部4年生のケン太くんと医学部4年生のエイ子さんの二人が、テニスサークルの活動後に喫茶店で休憩しています。そこに同じテニスサークルのOBで名古屋市の衛生研究所で公衆衛生医師をしているDr. Kさんが加わりました。ちょっと3人の会話に耳を傾けてみましょう。

ケン太くん この前の日曜日に父が救急車で運ばれて大変だったんだよ。

エイ子さん え？お父様まだ若いわよね。何があったの？

ケン太くん うん。父は52歳だよ。本人はまだまだ若いつもりでいるけど。

エイ子さん そうね。今の50代は若いわよ。それで？

ケン太くん その日は朝から天気が良かったので午前中に買い物に行って、昼からはずっと洗車していたらしいんだよ。

エイ子さん らしいって、ケン太くんその日は家にいなかったの？

ケン太くん その日はエキガクくんの部屋と一緒に前期試験の勉強をしていたんだよ。そうしたら、夕方6時くらいに母から父が倒れて救急車で病院に来ているって電話があって、慌てて病院に駆け付けたんだよ。

エイ子さん それは大変だったわね。それでなんの病気だったの？

ケン太くん 母は脳卒中かもと思ったみたいだけど、診察と検査をしてもらったら、倒れるまでの状況からみて熱中症と診断されたんだよ。

エイ子さん それでどうなったの？

ケン太くん 点滴を受けてしばらくしたら意識が戻ったみたいで、今はなにもなかったように普通に元気だよ。

Dr. K それは良かったわね。熱中症で意識をなくして、そのまま死亡する人もいるのよ。熱中症を甘くみ

たらダメよ。

ケン太くん はい、もちろんです。父のこの出来事があったてからは、新型コロナウイルス感染症だけでなく熱中症にも注意しようと思いました。

Dr. K それは良いことよ。コロナ禍ではこの暑い中ずっとマスクをして外出しているんだし、誰にだって熱中症はおこりえるからね。

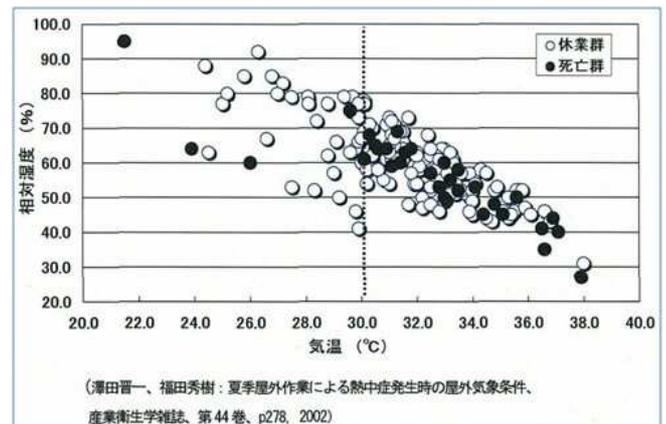
ケン太くん K先生、熱中症についていろいろ教えてくれませんか？

Dr. K もちろんよ。ではまず、熱中症は何月に多いか知っている？

ケン太くん 夏ですね。7月とか8月ですか？

Dr. K そうね。梅雨明けの7月、8月がかなり多くて、9月にもあるわね。

Dr. K じゃあ次に熱中症発生時点の気温と湿度のグラフを見せるわね。



Dr. K みてどう思う？

エイ子さん 特に30°Cを超える日ですね。ただ20°C台でも湿度が高い日はお亡くなりになっている人がでています。

Dr. K その通りね。熱中症による死亡者の数は真夏日(30°C)から増加しているけど湿度が高い日も要注意ね。あと発生しやすい時間はどう？

ケン太くん お昼過ぎですか？

Dr.K そうね。14～16時台が発生しやすいけど、すべての時間帯において発生しているわ。

ケン太くん 日中だけじゃなくて、寝ている時間も発生しているってことですね。エアコンを朝までかけないで寝るから起こるのかな？

Dr.K そうね。簡単に言うと熱中症は体温上昇による生体反応よ。体温が上がると、汗で体内の水分や塩分が失われてまた体温の調節機能が働かなくなり、いろいろな症状が出るの。次は熱中症の症状による分類を見せるわね。



天下で作業しないことね。これはどの年齢でもそうよ。あと、高齢者で心臓病や高血圧、糖尿病など持病がある人も要注意ね。部屋でも油断しないでエアコンをかけておいた方が良いわね。

エイ子さん そうですよ。毎年夏に自宅でエアコンを入れてなくて熱中症で救急搬送されるお年寄りがいますし、畑仕事をしていて熱中症でお亡くなりになるお年寄りもいますよね。



Dr.K そうね。もし夏に畑仕事などをする時には、麦わら帽子でも被って15分ぐらい短い時間作業したら、休憩してのどが潤いていなくても塩分と水分をしっかり摂って、また15分ぐらい作業することね。こんなふうに連続作業時間を短くして自分の身体と相談しながらやって欲しいわ。それでも、めまいや立ちくらみが出たらすぐに作業を中止して涼しい場所で休むことね。



ケン太くん そうですよ。父には、今度から洗車する時には塩分が入ったドリンクを持たせてのどが潤く前に水分補給をしてもらって、20分ごとにはしっかり休んでから続きの作業をするように伝えます。他にはありますか？

Dr.K 通気性の良い涼しい服装ね。あとは、ほんとうならこの夏コロナ禍でマスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を出来るだけ避けて、人と十分な距離を確保できる場合には、適宜マスクを外して作業や休憩すると良いわね。コロナ禍だからこそ、マスクを外せる状況で作業ができる時にはマスクを外して熱中症予防に心がけることが大事よ。

分類	症 状
I 度	めまい・失神（立ちくらみという状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示しています。） 筋肉痛・筋肉の硬直（筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分の欠乏により生じます。） 手足のしびれ・気分の不快
II 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（体がぐったりする、力が入らないなどがあり、いつもと違う程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。）
III 度	意識障害・けいれん・手足の運動障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい。体にガクガクとひきつけがある。まっすぐ歩けないなど。） 高体温（体に触ると熱いという感覚です。）

Dr.K ケン太くんのお父様は、III度だったのね。救急車呼んで正解だったわよ。じゃあI度の場合は、どうしたら良いと思う？

エイ子さん 涼しいところで安静にして、塩分入りの水分を飲むことかな？

Dr.K 正解よ。じゃあII度はどう？

ケン太くん 家族かだれか周りの人が病院に連れていくのかな？

Dr.K 正解。あとはI度の症状が改善しない場合もね。

ケン太くん わかりました。あとは熱中症を起こさないための予防を教えてください。

Dr.K そうね。まずは、睡眠不足や体調不良では炎

熱中症の予防（まとめ）

- 暑い時は、外出を避けて、室内でエアコンをかけて過ごしましょう。
- 屋外で作業する時は、涼しい服装や帽子を被りましょう。
- 屋外では、連続作業時間を短くして、のどが潤いていなくても塩分、水分補給をしましょう。
- 屋外で、人と2m以上の距離を確保できる場合は、マスクを外しましょう。
- めまいなどちょっとでも体調に異変を感じたら、すぐに作業を止めて涼しい場所で水分補給して休みましょう。

